ホノルルマラソン持ち物チェックリスト

出発前準備品			
チェック		品名	備考
		パスポート	
		現地通貨・トラベラーズチェック	
		クレジットカード	
		航空券	
		入国カード・税関申告書	
		ゼッケン引換証	
		メモ・筆記用具	
		常用医薬品	
		阿波踊り法被一式	踊る方のみ
		エイド用カロリーメイトゼリー&アミノ	必要な方のみ
		生理用品	
		携帯電話	
		携帯電話バッテリー	
		カメラ　(使い捨て・デジタル)	
		カメラバッテリー	
		海外旅行保険	
		各種取扱説明書（時計、カメラetc)	

機内			
		ショルダーバッグ	
		洗面道具・化粧品	液体各100mlまで
		スリッパ	
		アイマスク・耳栓・マスク	
		クッション（首・腰）	
機内の乾燥とアルコールの飲み過ぎに注意			

ホテル			
		パジャマ　（Ｔシャツでも０Ｋ）	
		歯ブラシ・歯磨き粉	
		自分用シャンプー・リンス	
		部屋用スリッパ	
		湯沸し器（コーヒーメーカー有り）	
		アルファ米（お湯でご飯が完成）	
		目覚まし時計　（Ｍｃall有り）	
		ビーチサンダル	
		レストラン　ガイドマップ	
		チップ用小銭　（毎朝必要）	

コース下見バスツアー 土曜日 9：00～			
		コースマップ　（EXPOにある）	
		メモ・筆記用具	
		ラン用品　（最後３ｋｍ試走可）	
		カメラ　(使い捨て・デジタル)	
		上着・マフラータオル	

トラブル危機対策			
		パスポート　コピー	
		パスポート用　証明写真	
		カード会社　電話連絡先	
		マリオットホテル　名刺カード	
		大学スタッフ　連絡先	
		ツァー添乗員　連絡先	

ホノルルマラソン 日曜日 5:00スタート			
チェック		品名	備考
		ゼッケン	
		ランニング　帽子	
		ランニング　シャツ	
		ランニング　パンツ	
		ソックス	
		ランニング　シューズ＆チップ	
		ランニング腕時計	
		ウェストポーチ	
		携帯食料・アメ	
		カメラ　(使い捨て・デジタル)	
		サポーター（痛みのある人）	

		塩・梅干（エイドにも有る）	脱水対策
		アメ・ブドウ糖	低血糖対策
		日焼け止め	日除け対策
		サングラス	〃
		首巻タオル・バンダナ	〃
		スポンジ（ひもを付けてると便利）	〃
		バンドエイド・予防クリーム	マメ対策
		ポケットコート	雨対策
		ビニールごみ袋（頭、袖に穴を）	〃
		靴用シャワーキャップ（２個）	〃
		頭部用シャワーキャップ（１個）	〃

ゴールテント預け品受け取り		
	着替え	
	汗拭きタオル	
	サンダル・小銭	
	消炎スプレー・アイシングバック	

ダイヤモンドヘッド登山 月曜日 5：00～		
	ウインドブレーカー	
	懐中電灯	
	ウォーキングシューズ・登山靴	
自由参加です		

必需品です

あれば便利なもの

その他			
チェック		品名	備考